



hotelma

Európolis c/ Londres, 31 G
28230 Las Rozas (Madrid)
Tf.- 91 637 73 15 Fax.- 91 637 33 81
Email.- info@hotelma.es
www.hotelma.es

Gluten, lácteos, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja."

Reglamento (UE) N° 1169/2011

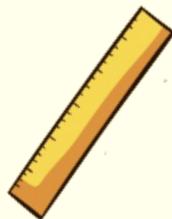
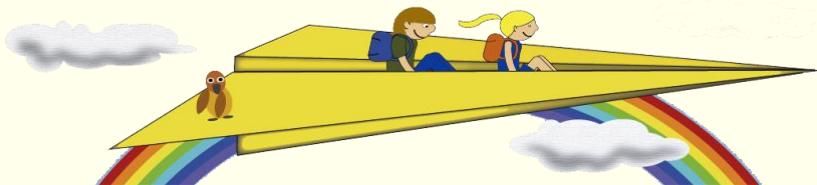
Subrayados en cada plato y especificados al reverso del menú.

Para mayor información contacte con nosotros.

SEPTIEMBRE 2020

C.E.I.P. VARGAS LLOSA

VOLVEMOS AL COLE



8 MARTES

Judías verdes rehogadas con york
Sautéed green beans with boiled ham

Rabas y croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Breaded calamari and ham croquettes with lettuce, tomato and corn salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
692	25,6	76,6	31	211	5,2	195	6

9 MIÉRCOLES

Macarrones con salsa de tomate y queso
Macaroni with tomato sauce and cheese

Escalopines de cerdo en salsa con verduras
Pork fillets in sauce with vegetable

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
646	38,6	82,3	12,2	194	3,8	737	4

10 JUEVES

Lentejas guisadas con chorizo
Lentil stew with chorizo

Pollo al chilindrón con tomate aliñado
Chicken drumsticks in sauce with seasoned tomato

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
608	44,1	66	17,9	122	8,9	527	4,1

11 VIERNES

Paella de verduras
Vegetable Paella

Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos
Young hake in sauce with peas and asparagus

Pan
Bread
Helado
Ice-cream

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
697	36,8	90,2	20,2	225	3,7	315	7,8

14 LUNES

Ensalada de pasta con york y queso
Pasta salad with boiled ham and cheese

Bacalao a la Riojana con pimientos
Riojana style cod with pepper

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
689	41,1	97	14,1	175	3,4	453	3,3

15 MARTES

Brócoli salteado con patata
Sautéed broccoli with potato

San Jacobo de pavo con lechuga, tomate y zanahoria
Breaded boiled turkey and cheese with lettuce, tomato and carrot salad

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
576	24,6	61,6	25,1	403	5,8	345	6,7

16 MIÉRCOLES

Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido
White rice with tomato sauce and boiled egg

Muslitos de pollo al ajillo con salteado de verduras
Chicken drumsticks in garlic sauce with sautéed vegetable

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
655	30,5	86,5	20	91,6	3,7	271	3,8

17 JUEVES

Alubias blancas guisadas con chorizo
White bean stew with chorizo

Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Potato omelette with lettuce and tomato salad

Pan
Bread
Yogur
Yoghurt

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
689	30,5	77,2	27,9	264	7	687	7,4

18 VIERNES

Crema de calabaza
Pumpkin cream

Albóndigas en salsa con patatas dado
Meatballs in sauce with dice potatoes

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
653	19,9	82,6	26,5	144	4,2	1084	6,5

21 LUNES

Menestra de verduras salteada con beicon
Sautéed vegetable stew with bacon

Escalope de pollo con champiñones salteados
Breaded chicken fillet with sautéed mushrooms

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
530	27,8	60	19,4	140	5,1	656	3,6

22 MARTES

Sopa de cocido con fideos
Vermicelli soup

Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo
Chickpea stew with cabbage, carrot, leek, veal, chicken, fat and chorizo

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
691	32,8	82,3	25	145	6,7	294	7,5

23 MIÉRCOLES

Patatas al horno con queso
Roast potatoes with cheese

Caballa a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Battered mackerel with lettuce and tomato salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
682	35,7	59,8	32,9	202	5,3	164	8,2

24 JUEVES

Lentejas guisadas con zanahoria
Lentil stew with carrot

Tortilla francesa de york con tomate aliñado
Ham omelette with seasoned tomato

Pan
Bread
Flan
Caramel custard

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
673	35,1	78,4	19,6	227	7,8	674	5,7

25 VIERNES

Coditos a la napolitana
Neapolitan style elbow pasta

Filete de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Pork fillet with lettuce, tomato and corn salad

Pan
Bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
668	39,2	86,8	17,3	180	3,9	519	4

28 LUNES

Arroz a la milanesa con york y queso
Milaneses style rice with boiled ham and cheese

Merluza rebozada con pisto
Battered hake with ratatouille

Pan
Bread
Gelatina
Fruit jelly

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
701	38,9	86,1	21,7	187	3,4	93	4,6

29 MARTES

FESTIVO
DAY-OFF

30 MIÉRCOLES

Alubias blancas guisadas con zanahoria
White bean stew with carrot

Tortilla de patatas con tomate aliñado
Potato omelette with seasoned tomato

Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

ENERGIA (KCAL)	PROTEINA (G)	H.CARB (G)	LÍPIDOS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	AGS (G)
551	20,7	69,4	20,5	164	6,7	717	3,7

* Las frutas de temporada que se servirán son: manzana, pera, naranja y plátano



CENAS RECOMENDADAS

8	MARTES Quinoa con verdura Sardinas escabechadas Postre	9	MIÉRCOLES Salmorejo Huevo cocido Postre	10	JUEVES Asado de hortalizas Postre	11	VIERNES Vichyssoise Conejo guisado Postre		
14	LUNES Escalibada Costillas de cerdo al horno Postre	15	MARTES Sopa de fideos Sepia a la plancha Postre	16	MIÉRCOLES Espárragos a la plancha Salmón en papillote Postre	17	JUEVES Ensalada griega Chuletilas de cordero Postre	18	VIERNES Pizza casera de verduras Postre
21	LUNES Dorada al horno con verduras y patata asada Postre	22	MARTES Crema de verduras Empanada casera Postre	23	MIÉRCOLES Gazpacho Hamburguesa vegetal Postre	24	JUEVES Espinacas salteadas Filete de ternera Postre	25	VIERNES Ensalada variada Gallo a la plancha Postre
28	LUNES Panaché de verduras Alitas de pollo al horno Postre	29	MARTES FIESTA	30	MIÉRCOLES Coliflor al vapor Empanadillas al horno Postre				

MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011

8	MARTES Judías verdes rehogadas con york ADO: S Rabas y croquetas de jamón con ensalada ADO: G, M, P, Cr, L y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	9	MIÉRCOLES Macarrones con salsa de tomate y queso ADO: G, H y L Escalopines de cerdo en salsa con verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	10	JUEVES Lentejas guisadas con chorizo ADO: S Pollo al chilindrón con tomate aliñado Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	11	VIERNES Paella de verduras Pescadilla en salsa con guisantes y espárragos ADO: P, G y S Pan ADO: G y Se Helado ADO: L		
14	LUNES Ensalada de pasta con york y queso ADO: G, H, S y L Bacalao a la Riojana con pimientos ADO: P, G y S Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	15	MARTES Brócoli salteado con patata San Jacobo de pavo con ensalada ADO: L, S, G, Su y H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	16	MIÉRCOLES Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido ADO: H Muslitos de pollo al ajillo con salteado de verduras Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	17	JUEVES Alubias blancas guisadas con chorizo ADO: S Tortilla de patatas con ensalada ADO: H Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L	18	VIERNES Crema de calabaza ADO: A Albóndigas en salsa con patatas dado ADO: G, S y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
21	LUNES Menestra de verduras salteada con beicon Escalope de pollo con champiñones salteados ADO: G y Su Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	22	MARTES Sopa de cocido con fideos ADO: A, G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	23	MIÉRCOLES Patatas al horno con queso ADO: L Caballa a la romana con ensalada ADO: P, L, G, S y H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	24	JUEVES Lentejas guisadas con zanahoria Tortilla francesa de york con tomate aliñado ADO: P, L, G y S Pan ADO: G y Se Flan ADO: L	25	VIERNES Cuditos a la napolitana ADO: G y H Filete de cerdo con ensalada Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo
28	LUNES Arroz a la milanesa con york y queso ADO: S y L Merluza rebozada con pisto ADO: P, L, S, G y H Pan ADO: G y Se Gelatina	29	MARTES FIESTA	30	MIÉRCOLES Alubias blancas guisadas con zanahoria Tortilla de patatas con tomate aliñado ADO: H Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo				

Leyenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO):

G. Cereales que contengan Gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados. **Cr.** Crustáceos y productos a base de crustáceos. **H.** Huevos y productos a base de huevo. **P.** Pescado y productos a base de pescado. **Ca.** Cacahuètes y productos a base de cacahuètes. **S.** Soja y productos a base de soja. **L.** Lácteos y sus derivados (incluida la lactosa). **Fs.** Frutos de cáscara: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alféncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados. **A.** Apio y productos derivados. **Ms.** Mostaza y productos derivados. **Se.** Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo. **Su.** Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante. **Al.** Altramuces y productos a base de altramuces. **M.** Moluscos y productos a base de moluscos.

hotelma

MENÚ



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien conviene mantener una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

